**Méta title : Zoom sur les pilules contraceptives**

**Méta description :** Les pilules contraceptives sont ces médicaments que l’on consomme quand on ne souhaite pas être enceinte tout en ayant une vie normale.

# Est-ce que la prise de pilules fiat grossir ?

Vous pouvez vous reposer tranquillement. Bien qu'il soit courant de penser à tort que la prise de poids peut être causée par un contraceptif substitutif hormonal tel que la pilule ou le port d'un stérilet, il n'y a aucune preuve définitive à ce sujet. L'idée fausse remonte probablement à l'époque où les pilules contraceptives ont été vendues pour la première fois dans les années 1960 avec des niveaux élevés d'hormones œstrogènes et progestatives, ce qui peut entraîner une augmentation de l'appétit et une rétention d'eau, entraînant une prise de poids.

# La contraception fait-elle grossir ?

Il existe différents types de contraceptifs, et certaines personnes prennent du poids lorsqu'elles commencent à prendre des contraceptifs. En effet, leur corps peut retenir de l'eau et d'autres liquides, et il faut du temps pour s'y adapter. Les effets du contraceptif comme [**minidrill**](https://www.medpharmacie.net/medicament/minidril/) varie d’une personne à une autre.

Certains contraceptifs combinés (qui contiennent à la fois des œstrogènes et de la progestérone) peuvent vous donner faim plus souvent ou vous donner des sensations de ballonnement. Cela peut changer votre façon de manger, affectant éventuellement votre poids. Il est également important de se rappeler qu'au cours de votre cycle menstruel, la forme de votre corps changera.

Outre la rétention d'eau et les ballonnements, vous remarquerez également des différences dans votre humeur, votre niveau d'énergie et votre libido. Ce sont des facteurs qui contribuent aux changements de votre mode de vie, de votre régime d'exercice et de votre régime alimentaire. Les méthodes de contrôle des naissances comme les implants et l'injection contraceptive, et certaines marques de pilules contraceptives peuvent entraîner une prise de poids, mais cela est différent pour chaque personne.

# Les contraceptifs oraux font-ils grossir ?

Bien que cela soit rare, certaines femmes prennent un peu de poids lorsqu'elles commencent à utiliser la pilule. Il s'agit d'un effet secondaire temporaire causé par une rétention d'eau accrue et non par la graisse réelle.

Les résultats combinés de 44 études ne montrent aucune preuve que les contraceptifs oraux entraînent une prise de poids chez la grande majorité des femmes. Et comme les autres effets secondaires des contraceptifs oraux, la prise de poids est très légère et disparaîtra en 2 à 3 mois.

Si vous prenez du poids en utilisant des contraceptifs oraux et que vous ressentez des effets indésirables de la pilule, consultez votre médecin. Votre médecin peut vous recommander un autre type de pilule, car toutes les pilules ne se valent pas.

# Gérer le gain de poids causé par le contrôle des naissances

La bonne nouvelle est que même si vous avez pris un peu de poids après avoir commencé le contrôle des naissances ou si vous remarquez une certaine rétention d'eau, vous pouvez gérer cela et ramener votre poids à la normale.

### Faire de l'exercice régulièrement

L'activité physique et le fait de rester actif aident à maintenir votre poids. L'exercice de routine est recommandé même si vous ne prenez pas de contraception et si vous n'êtes pas en surpoids.

### Adopter une alimentation saine et équilibrée

Une alimentation diversifiée, équilibrée et saine est essentielle pour maintenir votre poids et favoriser votre santé globale. Si vous essayez de perdre du poids, vous voudrez peut-être envisager d'éliminer ou de réduire le sucre et les aliments transformés.

Il vous faudra peut-être du temps pour vous adapter aux méthodes hormonales de contraception.